

3月ver.

肌悩み対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

ほうれん草のスパニッシュオムレット

材料

(4人分)

ほうれん草	…1束(200g)
玉ねぎ	…1/2個(100g)
じゃがいも	…1個(150g)
豚ひき肉	…100g
卵	…4個
オリーブ油	…大さじ2
粉チーズ	…小さじ4
A 酒	…大さじ1
塩	…少々
こしょう	…少々
トマトケチャップ	…お好みで



1人分272kcal / 塩分0.4g



つくり方

- ①ほうれん草は2cm幅、じゃがいもと玉ねぎは1cm角に切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、ひき肉を炒める。色が変わったら、①を加えて炒める。
- ③ボウルに卵を溶き、Aと②を加えて混ぜ合わせる。
- ④フライパンに③を流し込み、弱火で焼く。焼き色がついたら返し、裏面も焼く。
- ⑤皿に盛り、お好みでトマトケチャップをかける。



ほうれん草にはβカロテンが豊富に含まれます。また、ほうれん草は冬が旬で、夏に採れるものと比べてビタミンCが3倍含まれます。